

Cuaderno de cuidado
de un niño
con asma



Kids deserve the best.



Secciones



2. ¿Qué es el asma?
3. Señales y síntomas de un ataque de asma
4. Desencadenantes del asma
5. Medicamentos para el asma
6. Dispositivos de medicamentos para el asma
7. Metas del buen control del asma
8. Usar un inhalador dosificador (MDI) con un espaciador
9. Usar un inhalador dosificador (MDI) con un espaciador y una mascarilla

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Puede durar toda la vida. Incluso si los síntomas del asma no son activos, el asma sigue ahí. No hay cura para el asma, pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a controlarla.

Es importante mantener el asma en buen control. Cuando el asma está bien controlada, los pulmones están sanos y la respiración es más fácil.

Con un buen control habrá:

- Menos síntomas de asma
- Menos días de escuela o de trabajo perdidos
- Menos visitas a la sala de emergencias
- La capacidad de ser más activo

¿Cómo afecta el asma a los pulmones?

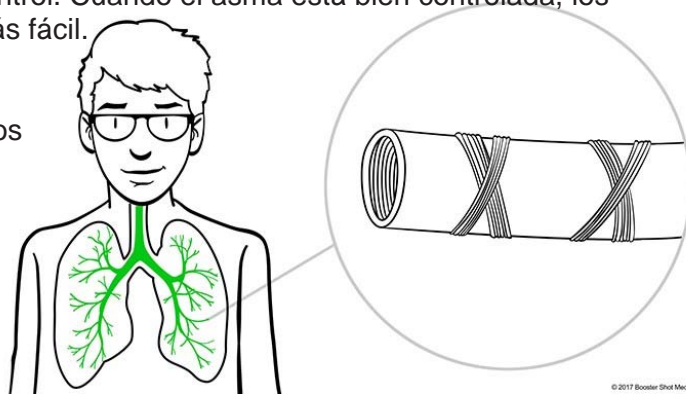
Los pulmones están formados por muchas vías respiratorias diminutas. Las vías respiratorias transportan aire dentro y fuera de los pulmones.

Cuando ocurre un ataque de asma:

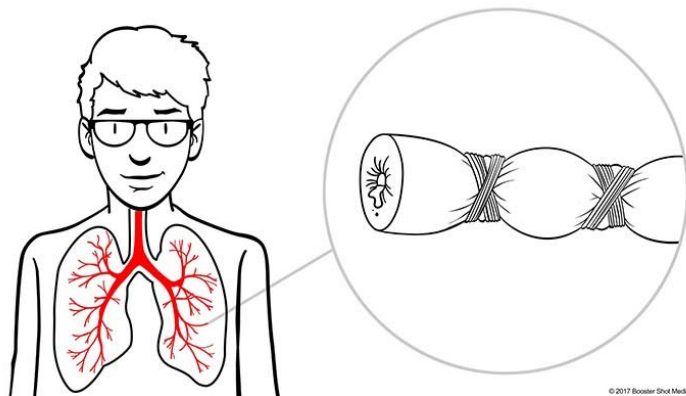
- Las vías respiratorias se inflaman
- Las vías respiratorias producen más mucosidad
- Los músculos alrededor de las vías respiratorias se aprietan fuertemente

¿Cuáles son los signos y síntomas del asma?

Cuando el asma comienza a brotar o a manifestarse, es más difícil respirar. Usted puede comenzar a toser o a tener sibilancias, o su pecho puede sentirse apretado. Estos síntomas pueden empeorar. Esto a menudo se denomina ataque de asma.



Vías respiratorias normales: el aire se mueve libremente y la respiración es fácil



Vías respiratorias con asma: el aire no se mueve libremente y la respiración es difícil

¿Qué puede causar los síntomas del asma o empeorarlos?

Los **desencadenantes** son cosas que pueden causar síntomas de asma o empeorarlos. Los desencadenantes pueden ser cosas como el humo, las alergias, las enfermedades o los olores fuertes. Evitar los factores desencadenantes puede reducir la posibilidad de un ataque de asma y puede disminuir la necesidad de más medicamentos.

¿Cómo ayudan los medicamentos para el asma?

Los medicamentos para el asma ayudan a que los pulmones se mantengan saludables. Existen dos tipos principales de medicamentos para el asma:

- **Medicina de control.** Este medicamento ayuda a disminuir la hinchazón de las vías respiratorias. Funciona lentamente y debe tomarse todos los días.
- **Medicina de rescate.** Este medicamento ayuda a relajar los músculos alrededor de las vías respiratorias. Funciona rápidamente y debe tomarse cuando se presentan los síntomas del asma. Algunas veces, el médico recomendará tomar el medicamento antes de la clase de gimnasia, actividad o ejercicio.

¿Cómo se administran los medicamentos para el asma?

La mayoría de los medicamentos para el asma necesitan llegar a los pulmones para funcionar. Hay varias maneras de llevar los medicamentos para el asma a los pulmones:

1. Inhalador de dosis medida (inhalador o bomba)
2. Inhalador de polvo seco
3. Nebulizador
4. Líquidos o píldoras que se toman por vía oral



Se utilizan herramientas o dispositivos especiales para ayudar a llevar los medicamentos para el asma a los pulmones.

- **Los espaciadores** se utilizan con los inhaladores de dosis medidas. Ayudan a disminuir la velocidad del medicamento para que pueda llegar a los pulmones y no a otras partes del cuerpo.
- **Los nebulizadores** convierten la medicina líquida en una neblina que puede ser inhalada en los pulmones.

¿Qué es un plan de control del asma?

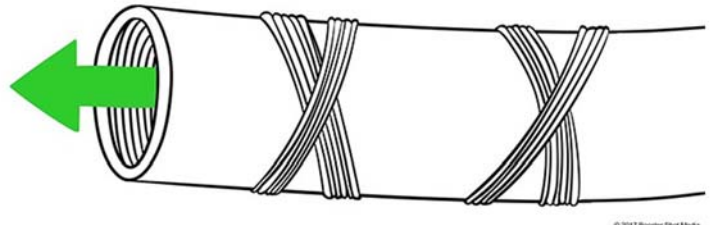
Un plan de control del asma es un plan especial que el equipo de atención médica elaborará con usted. Este plan le dice qué hacer cuando su respiración es buena y qué hacer cuando el asma se intensifica o se manifiesta.

Usted es una parte muy importante del equipo de atención médica. Junto con la ayuda del equipo, se puede controlar el asma.

¿Qué es el asma?

¿Cómo afecta el asma a los pulmones?

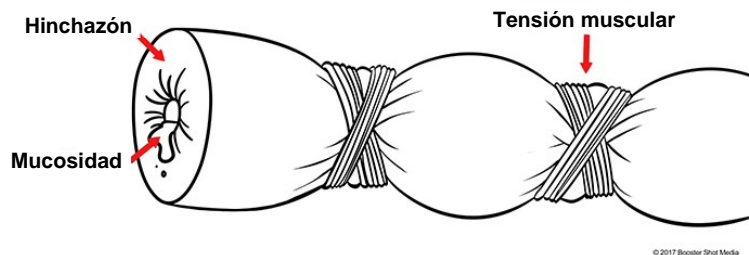
Los pulmones están formados por muchos tubos muy pequeños. Estos tubos se llaman bronquiolos. Los bronquiolos conducen el aire hacia los pulmones y fuera de ellos. En las vías respiratorias normales, el aire se mueve libremente a través de los bronquiolos y la respiración se da sin dificultades.



Vías respiratorias normales: El aire se mueve libremente y la respiración se da sin dificultades.

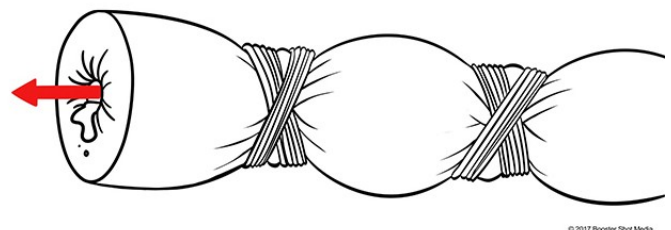
Cuando el asma no está bajo control, se producen tres cambios en las vías respiratorias que dificultan la respiración:

- Se inflaman las vías respiratorias. Las paredes se engrosan y hace que se reduzcan las vías respiratorias.
- Se incrementa la producción de mucosidad en las vías respiratorias. La mucosidad es un líquido espeso que produce su cuerpo. Por lo general la mucosidad protege la nariz, la garganta y las vías respiratorias. Cuando tiene asma, su cuerpo produce mucosidad en exceso. Esta mucosidad puede tapar las vías respiratorias.
- Los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen con fuerza. Sus vías respiratorias tienen músculos a su alrededor que normalmente están relajados. Cuando padece de asma, estos músculos pueden llegar a contraerse.



Las vías respiratorias con asma presentan hinchazón, mucosidad y contracción muscular.

Estas tres cosas hacen que se reduzcan las vías respiratorias. La reducción de las vías respiratorias dificulta la salida y entrada de aire. Esto puede causar sibilancias, tos y problemas para respirar.



Vías respiratorias con asma: El aire no se mueve libremente y es difícil respirar.

Señales y síntomas del asma:

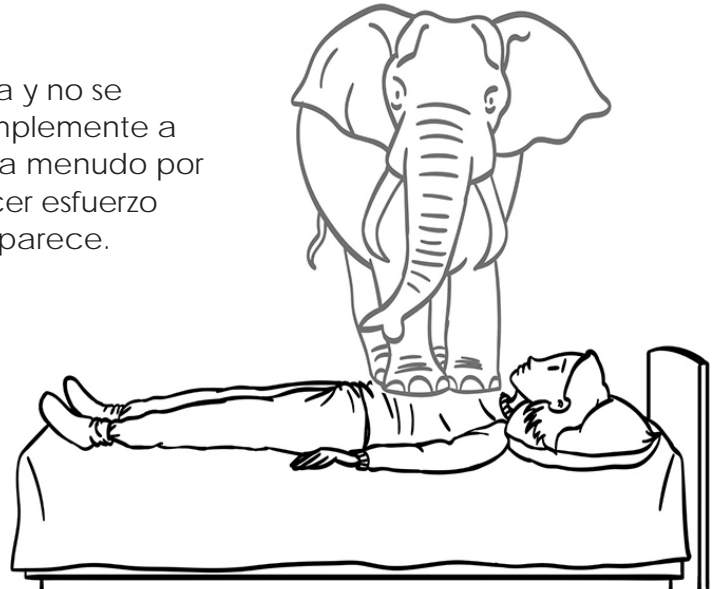
Cuando el asma no está bajo control, los síntomas pueden incluir:

Tos

- Por lo general, la tos del asma es seca y no se detiene con facilidad; no se debe simplemente a un resfriado. La tos del asma sucede a menudo por las noches o después de un gran hacer esfuerzo físico al correr o jugar. La tos no desaparece.
- La tos es causada por los músculos que rodean las vías respiratorias.

Sibilancias

- Las sibilancias son un sonido agudo.
- Son causadas por la necesidad de su cuerpo de expulsar el aire de los pulmones.



© 2017 Booster Shot Media

El dolor en el pecho puede llegar a sentirse como si tuviera un elefante encima.

Opresión en el pecho

- Las personas con asma a menudo sienten que tienen el pecho apretado o pesado cuando el asma no está bajo control. Las personas sienten que no pueden respirar bien porque su pecho está demasiado apretado. Esto también se puede llegar a sentirse como un elefante parado sobre su pecho.
- La opresión en el pecho es causada por la inflamación de las vías respiratorias y la contracción de los músculos.

Problemas para tener una vida activa

- Las actividades regulares diarias como hacer ejercicios, jugar, hacer deportes o incluso subir las escaleras pueden ser difíciles. A menudo los niños tienen que dejar de jugar porque les cuesta respirar.
- La disminución en la actividad es causada por incapacidad de respirar con facilidad.



Cuando se presentan estos síntomas, debe llamar al médico, pues esto significa que el asma no está bajo control. Es posible que sea necesario cambiar la dosis de los medicamentos o agregar medicamentos nuevos.

Señales y síntomas de un ataque de asma

Se produce una crisis asmática (ataque) cuando las señales del asma empeoran.

Durante un ataque de asma, hay **señales tempranas** y **señales de emergencia**.

Es importante tomar el medicamento de alivio rápido (rescate) tan pronto como empiecen las señales tempranas.

Estas **señales tempranas** son:

- Tos
- Sibilancias
- Pecho comprimido o pesado
- Tos por la noche
- Jugar menos

Siga su plan de control del asma para saber cuáles medicamentos usar. Si no se comienza a tomar el medicamento, el ataque de asma podría empeorar.

Si aparecen las señales de emergencia, llame de inmediato a su médico o dirijase a un centro de urgencias o sala de emergencias.

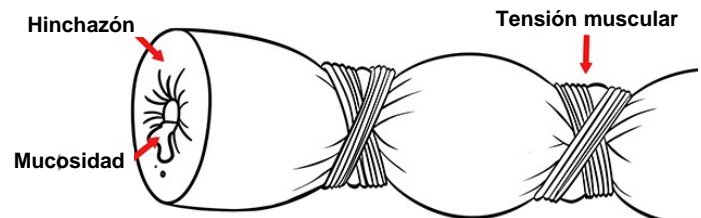
Estas **señales de emergencia** son:

- El medicamento de rescate no está haciendo efecto.
- La respiración es más rápida o complicada y sigue empeorando.
- Las fosas nasales se abren (se dilatan).
- Se retrae la piel entre las costillas. A esto se le conoce como retracciones.
- Problemas para caminar, hablar o dormir.
- Tos que no se detiene.

¿Qué sucede durante un ataque de asma?

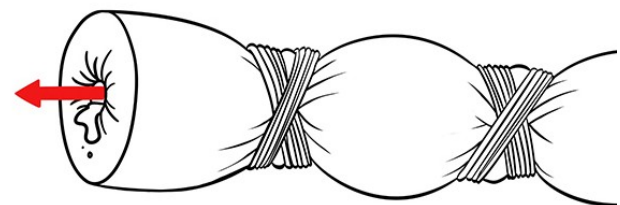
Durante una crisis asmática o ataque de asma, empeoran tres cosas en las vías respiratorias dentro de los pulmones:

- Se inflaman las vías respiratorias. Las paredes se engrosan y hace que se reduzcan las vías respiratorias.
- Las vías respiratorias producen más mucosidades. La mucosidad es un líquido espeso que produce su cuerpo. Por lo general la mucosidad protege la nariz, la garganta y las vías respiratorias. Cuando tiene asma, su cuerpo produce mucosidad en exceso. Esta mucosidad puede tapan las vías respiratorias.
- Los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen con fuerza. Sus vías respiratorias tienen músculos a su alrededor que normalmente están relajados. Cuando padece de asma, estos músculos pueden llegar contraerse.



Durante un ataque de asma, las vías respiratorias presentan hinchazón, mucosidad y contracción muscular.

Estas tres cosas hacen que se reduzcan las vías respiratorias, lo cual causa las sibilancias, más tos y problemas para respirar.



Vías respiratorias durante un ataque de asma: El aire no se mueve libremente y es difícil respirar.

El cuerpo hace un gran esfuerzo por hacer que el aire entre y salga, y se producen señales cuando esto sucede:

- Las fosas nasales se abren (se dilatan) para recibir más aire.
- Se retrae la piel entre las costillas, lo que hace estas sobresalgan. A esto se le conoce como retracciones.

Durante un ataque de asma, hay señales tempranas y señales de emergencia. Es importante tomar rápido el medicamento de alivio rápido (rescate) tan pronto como aparezcan las señales tempranas. Siga su plan de control del asma. Si no se comienza a tomar el medicamento, el ataque de asma podría empeorar.

¿Por qué ocurren los ataques de asma?

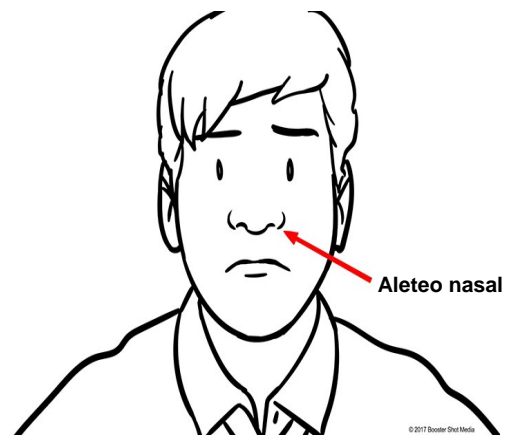
A menudo algo desencadena un ataque de asma, por ejemplo:

- Resfriados
- Alergias
- Algo a su alrededor (productos de limpieza, animales, polvo, moho o cambios de clima)
- El humo del cigarrillo
- Ejercicio

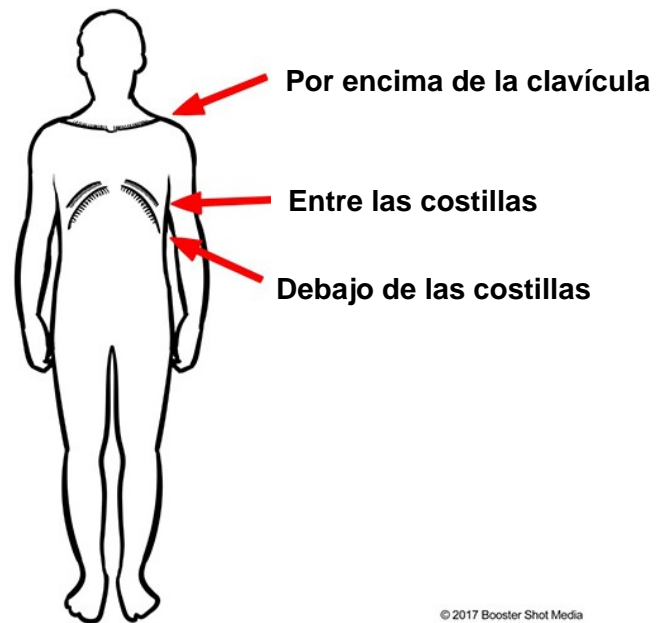
Tratamiento de un ataque de asma

- Use su medicamento de alivio rápido (rescate) (albuterol o levalbuterol).
- Siga su plan de control del asma.
- Si los síntomas no mejoran y todavía presenta síntomas graves, llame a su médico o vaya a un centro de urgencias o sala de emergencias.
- Después de ver al médico, podría ser necesario tomar medicamentos más fuertes.

Su médico lo ayudará a controlar el asma. Con un buen control, los ataques de asma no suceden a menudo.



Las fosas nasales se dilatan para recibir más aire durante un ataque de asma.



La piel alrededor de las costillas se retrae durante una emergencia asmática.

Desencadenantes del asma

Los desencadenantes son las cosas que causan los síntomas del asma o que los empeoran. Los desencadenantes pueden ser cosas como humo, alergias, enfermedades u olores fuertes. Evitar los desencadenantes puede reducir la probabilidad de un ataque de asma y la necesidad de tomar medicamentos adicionales.

Manténgase alejado de los desencadenantes del asma para evitar síntomas:

Alergias: un alérgeno es algo que molesta a algunas personas, pero no a todas. Los alérgenos se inhalan hacia los pulmones, en donde causan hinchazón y ataques de asma. Usted y su médico podrían considerar que la prueba para alergias es una opción para usted.

Las pruebas ayudan a encontrar la posible causa de los síntomas de la alergia. Saber qué desencadena una reacción alérgica puede ayudar a evitar estos causantes. Por lo general, estas pruebas para detectar alergias se hacen para evaluar:

- Desencadenantes para pacientes asmáticos
- Alergias ambientales, como la fiebre del heno

Humo: no fume. Es malo para todos. Si puede oler el humo, está dañando sus pulmones.

- No fume ni permita que otras personas fumen en su casa o vehículo.
- Evite el humo indirecto. Pida a sus familiares que dejen de fumar.
- Si usted es fumador, pida ayuda.



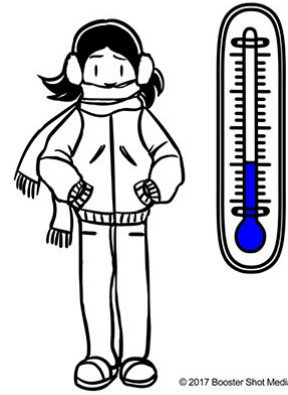
- Todo lo que se queme puede producir humo (por ejemplo: fogatas, incienso, velas sahumerio). Estas cosas pueden desencadenar un ataque de asma.

Resfriados y virus: los resfriados pueden empeorar el asma.

- Siga un plan de acción contra el asma.
- Tome medicamentos para el asma.
- Lávese las manos regularmente.
- Vacúnese contra la gripe cada año.

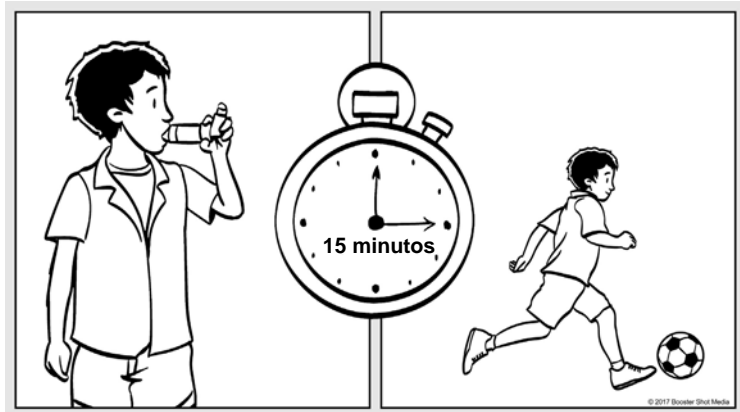
Cambios de clima: los síntomas del asma pueden empeorar si hace demasiado frío o calor afuera.

- Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos.
- Manténgase bajo techo con aire acondicionado en los días cálidos y húmedos.



Ejercicios/vida activa: es importante mantenerse activo incluso si tiene asma. Debe ser capaz de hacer todo lo que pueden hacer las personas de su edad. Cuando el asma está bajo control, podrá ser más activo, pero a veces ser activo puede empeorar los síntomas.

- Comience las actividades lentamente. Caliente por hasta 10 minutos antes de la actividad.
- Hable con su proveedor o enfermera sobre tomar medicamentos para el asma antes de realizar una actividad. Tomar medicamentos antes de una actividad puede evitar los síntomas del asma durante el ejercicio.
- Si no puede alcanzar el nivel de actividad que desea o está limitando la actividad de su hijo, hable con su médico.



Si es necesario, tome medicamentos para el asma 15 minutos antes de hacer ejercicios o realizar una actividad.

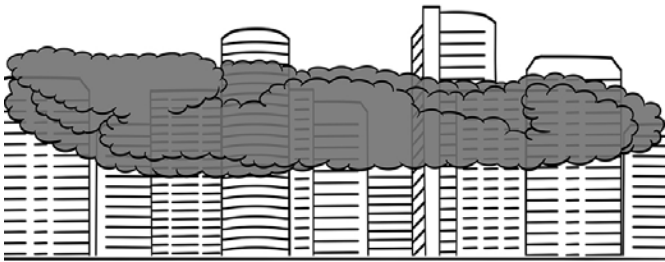
Olores fuertes/rociadores: los olores fuertes pueden empeorar el asma.

- Los olores fuertes incluyen: Rociadores o líquidos usados para limpieza, desodorantes, perfumes, laca para el cabello, pinturas, difusores, velas y fogatas.
- Abra las ventanas cuando use productos de limpieza, y manténgase fuera de la habitación durante dos horas.



Contaminación del aire: la mala calidad del aire puede hacer que el asma empeore.

- Verifique la calidad del aire en línea o en los periódicos.
- No haga ejercicios en exteriores en días con mala calidad del aire.
- Quédese bajo techo. Busque lugares con aire acondicionado.

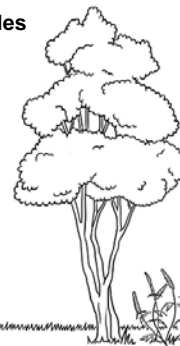


Alergias: un alérgeno es algo que molesta a algunas personas, pero no a todas. Los alérgenos se inhalan hacia los pulmones, en donde causan hinchazón y ataques de asma. Usted y su médico podrían considerar que la prueba para alergias es una opción para usted.

Polen: el césped, los árboles y la maleza producen polen. Los alérgenos incluyen polen de los árboles en la primavera, del césped en el verano y la maleza y el moho en el otoño.

- Trate de mantener las ventanas cerradas y el aire acondicionado encendido.
- Trate de realizar las actividades al aire libre en la tarde, cuando menor cantidad de polen.
- Consulte a su médico si necesita agregar medicamentos o aumentar la dosis antes de que comience la temporada de alergias.

Árboles



Maleza



Césped



© 2017 Booster Shot Media

Caspa animal: todas las mascotas con pelo o plumas producen caspa.

- La caspa es una proteína que se encuentra en las escamas de piel, la orina, las heces, la saliva y el cabello.
- Lo mejor es mantener a las mascotas con pelos o plumas fuera de su hogar.



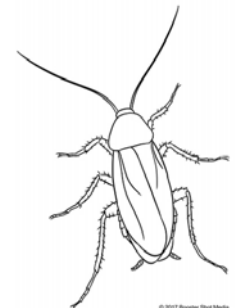
© 2017 Booster Shot Media



© 2017 Booster Shot Media

Ácaros del polvo: los ácaros del polvo se encuentran en muchos lugares y pueden dificultar la respiración.

- Cubra las almohadas, colchones y la base de cama con una funda especial a prueba de polvo.
- Lave todas las sábanas semanalmente en agua caliente con jabón.



© 2017 Booster Shot Media

Cucarachas: los cuerpos de cucarachas muertas y el excremento se mezclan con el polvo en la casa y podrían ser inhalados.

- Selle las entradas.
- Conserve los alimentos en contenedores cerrados.
- No use bombas insecticidas para matar las cucarachas. Use trampas para cucarachas en su lugar.

El moho: el moho crece en áreas húmedas con poca luz. Lo puede encontrar en el baño, el sótano, debajo de fregaderos, en plantas en macetas y a lo largo de alféizares.

- Limpie las superficies mohosas con un limpiador que contenga cloro.
- Reduzca la humedad interna si es posible.
- Repare fregaderos, tuberías, bañeras o inodoros que goteen.

Las pruebas ayudan a encontrar la posible causa de los síntomas de la alergia. Saber qué desencadena una reacción alérgica puede ayudar a evitar estos causantes. Por lo general, estas pruebas para detectar alergias se hacen para evaluar:

- Desencadenantes para pacientes asmáticos
- Alergias ambientales, como la fiebre del heno.



© 2017 Booster Shot Media

Mis síntomas del asma son:

Mis desencadenantes del asma son:

Medicamentos para el asma

Si bien no hay una cura para el asma, los medicamentos son la **mejor** manera de controlar y tratar el asma. Tomar los medicamentos correctamente ayuda a controlar el asma y reduce los efectos secundarios. Entender qué efecto tiene cada medicamento ayuda a mantener el asma bajo control.

Hay dos tipos de medicamentos para el asma. Cada uno de ellos tiene un efecto diferente. Estos tipos se denominan:

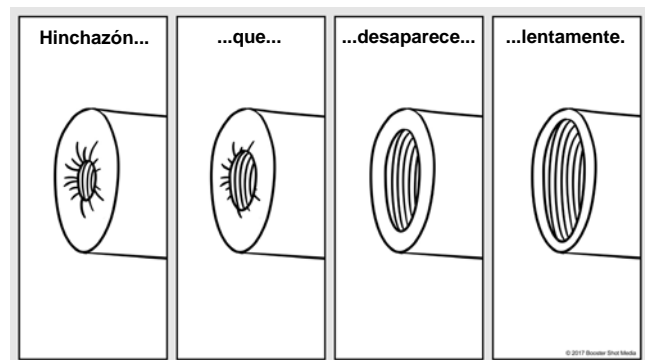
Medicamento de control diario y medicamento de alivio rápido (rescate)

Medicamento de control diario (preventivos/controladores)

El medicamento de control diario ayuda a reducir la hinchazón en las vías respiratorias y a mantenerlas abiertas. Esto facilita la respiración.

Datos importantes sobre el medicamento de control diario:

- Use este medicamento todos los días, incluso si no hay síntomas de asma.
- Cuando este medicamento se usa a diario, disminuyen los síntomas del asma. También disminuyen las probabilidades de sufrir un ataque de asma.
- Este medicamento no hace efecto rápidamente. Puede tomar algunos días o semanas para que se note algún efecto.
- Cuando este medicamento se toma a diario, no debería ser necesario tomar un medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana. Puede haber momentos en los que sea necesario tomar un



El medicamento de control diario facilita la respiración al reducir la hinchazón.

medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana, como por ejemplo durante una enfermedad o al hacer ejercicios.

Hay tres tipos principales de medicamentos de control diario:

1. Corticosteroides inhalados
2. Medicamento combinado
3. Modificadores de Leucotrienos

1. Corticosteroides inhalados (Los nombres comunes de estos medicamentos son Flovent, Qvar o Budesonide)

- Se presentan como un inhalador o un líquido para un nebulizador.
- Reduce la hinchazón y las mucosidades en las vías respiratorias.

Instrucciones especiales

- No suspenda este medicamento sin antes consultar con su médico.
- Puede causar irritación de la boca y la garganta. Para evitar esto, enjuáguese la boca después de usar el medicamento.

2. Medicamento combinado (Corticosteroides y agonistas beta de acción prolongada) (Los nombres comunes de estos medicamentos son Advair, Dulera)

- Se presenta como un inhalador.
- El corticosteroide reduce y previene la hinchazón y las mucosidades en las vías respiratorias. El agonista beta de acción prolongada se usa para abrir las vías respiratorias en los pulmones al relajar los músculos que las rodean.

Instrucciones especiales

- No aumente la dosis ni suspenda este medicamento sin antes consultar con su médico.
- Puede causar irritación de la boca y la garganta. Para evitar esto, enjuáguese la boca después de usar el medicamento.

3. Modificadores de Leucotrienos (los nombres comunes de estos medicamentos son Montelukast o Accolate)

- Este medicamento se presenta como una píldora para masticar o tragar.
- Evita que el sistema inmune cause hinchazón de las vías respiratorias.
- También ayuda con la hinchazón y las mucosidades en la nariz causadas por las alergias.

Instrucciones especiales

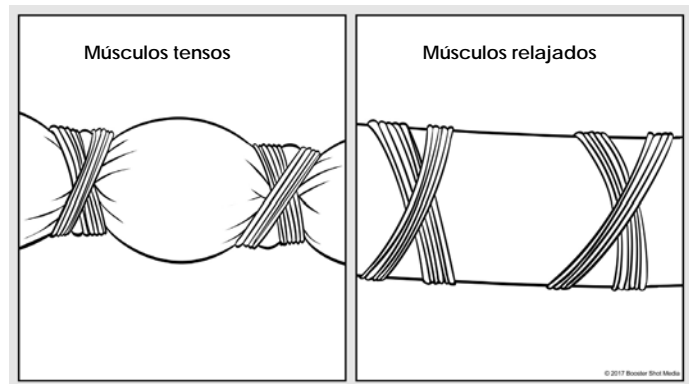
- Su efecto es mayor si se toma antes de dormir.

Medicamento de alivio rápido (rescate)- (albuterol o levalbuterol).

- El medicamento de alivio rápido ayuda a relajar los músculos que se contraen alrededor de las vías respiratorias. Esto ayuda a facilitar la respiración.
- Use este medicamento de inmediato cuando aparezcan los síntomas del asma.
- Este medicamento comienza a hacer efecto muy rápido. Los síntomas del asma deberían mejorar entre 5 y 10 minutos después de tomar el medicamento.
- Este medicamento tendrá efecto en el cuerpo por hasta 4 horas.
- El medicamento de alivio rápido se debe tomar solo para síntomas del asma o antes de realizar actividades. Puede ser peligroso tomar este medicamento muy a menudo.

Instrucciones especiales

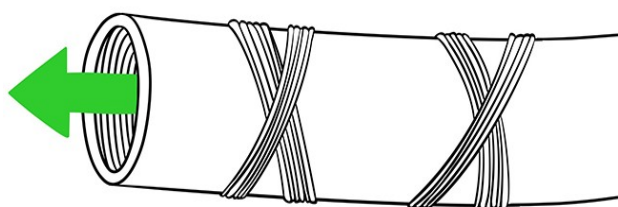
- Algunas personas sufren de agitación, nerviosismo, manos temblorosas, palpitaciones fuertes o rápidas cuando toman medicamentos de alivio rápido. El uso de un espaciador puede reducir estos síntomas.



El medicamento de alivio rápido (rescate) relaja los músculos alrededor de las vías respiratorias.

Medicamentos esteroides vía oral:

- Este medicamento se presenta como un líquido, pastillas efervescentes o píldoras.
- Cuando hay un ataque de asma, puede ser necesario tomar medicamentos adicionales para ayudar con la hinchazón o las mucosidades.
- Este tipo de medicamento no se debe usar con frecuencia. Solo se debe usar cuando los síntomas del asma sean muy graves.
- Cuando los esteroides se usan de inmediato, la hinchazón debería detenerse rápidamente. Toman entre 6 y 8 horas para hacer efecto.



Con los medicamentos correctos, el aire se mueve libremente y la respiración se da sin dificultades.

- En ocasiones el médico dará instrucciones de disminuir poco a poco la dosis del medicamento. Esto significa reducir la cantidad de medicamento que toma cada día hasta suspenderlo por completo. Los médicos llaman a esto una disminución gradual de dosis de esteroides.
- Estos nos son el tipo de esteroides que las personas usan para desarrollar músculos.

Instrucciones especiales:

- Algunas personas experimentan un aumento en la energía cuando toman este medicamento o tienen problemas para calmarse o para dormir. Algunos niños pueden tener problemas conductuales adicionales con este medicamento. Tome este medicamento temprano en el día para evitar problemas de sueño.
- Si necesita tomar esteroides más de una vez al año, el asma no está bajo control. Visite a un médico o especialista del asma pues podría ser necesario que tome medicamentos adicionales.

Preguntas frecuentes sobre los medicamentos para el asma

¿Por qué cada medicamento tiene dos nombres?

La mayoría de los medicamentos para el asma tienen dos nombres: el nombre comercial y el nombre del fármaco. Un buen ejemplo de esto es Proair® (nombre comercial) y albuterol (nombre del fármaco).

Es muy común que los médicos utilicen ambos nombres del medicamento. Esto podría ser confuso. Si tiene alguna pregunta, pídale al médico el otro nombre del medicamento.

¿Qué cambios podrían producirse en el crecimiento al tomar medicamentos controladores del asma?

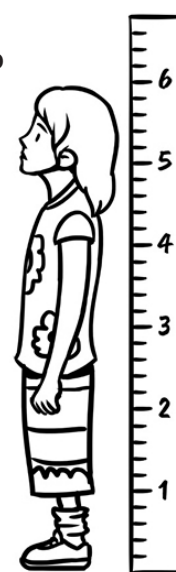
Cualquier dosis de controladores de asma por inhalación puede retrasar el crecimiento en niños. Si bien este efecto secundario puede parecer preocupante, normalmente la diferencia de estatura es de alrededor de 1 centímetro o 1/3 de una pulgada.

¿Existen medicamentos naturales para ayudar con el asma?

No se han encontrado medicamentos naturales que funcionen contra el asma. Si está usando algún medicamento natural, hable con su médico.

¿Se deben usar medicamentos para la tos para controlar el asma?

No. Los medicamentos para la tos no controlan el asma y no se deben usar. Use un medicamento de alivio rápido para el asma para tratar la tos.



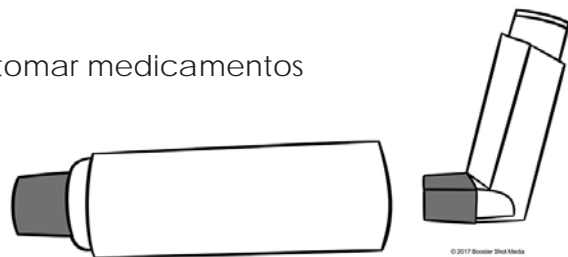
Dispositivos de medicamentos para el asma

La mayoría de los medicamentos para el asma deben llegar a los pulmones para hacer efecto. Es muy importante que sepa cómo usar los medicamentos para el asma correctamente. Puede pedir al farmacéuta, enfermera o médico que le enseñe cómo hacerlo.

Hay 4 dispositivos que se pueden usar para tomar medicamentos para el asma:

1. Inhalador dosificador (Metered Dose Inhaler, MDI): comúnmente conocido como una bomba o soplador

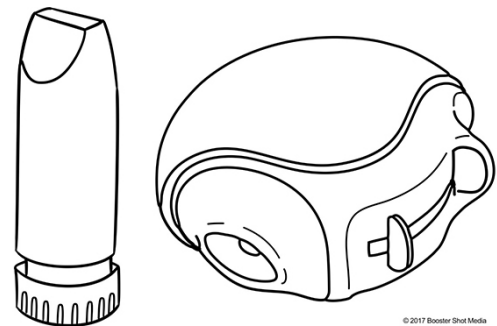
- Un inhalador dosificador contiene el medicamento dentro de una lata.
- El medicamento se mezcla con un gas seguro que lo expulsa muy rápido.
- El medicamento sale en forma de un rocío que puede inhalarse hacia los pulmones.
- Cuando se bombea el inhalador, se suministra la cantidad exacta de medicamento con cada bombeo.
- **Siempre se debe usar un espaciador cuando se toma este medicamento.**
- Puede llevar un inhalador con usted cuando salga de casa.



Los espaciadores se usan siempre con inhaladores dosificadores. Ayuda a reducir la velocidad del medicamento para que este pueda llegar a los pulmones y no a otras partes del cuerpo.

2. Inhalador de polvo seco (Dry Powdered Inhaler, DPI)

- Un inhalador de polvo seco contiene el medicamento en polvo.
- El medicamento sale en forma de un polvo que puede inhalarse hacia los pulmones.
- Cuando el inhalador está listo para usar, suministra la cantidad correcta de medicamento.
- Para que el medicamento llegue a sus pulmones, debe respirar profundo y rápido.
- No se debe usar un espaciador cuando se toma este medicamento.
- Puede llevar un inhalador con usted cuando salga de casa.



3. Inhalador de rocío suave (Soft Mist Inhaler, SMI) Respimat®

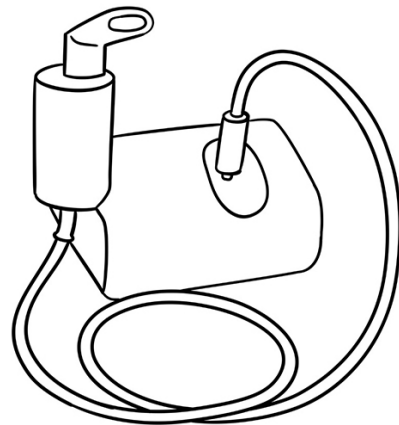
- Un inhalador de rocío suave contiene medicamentos a base de agua dentro de una lata.
- El medicamento sale del inhalador como un rocío lento y tiene aspecto de nube.
- No hay productos químicos adicionales en el medicamento que lo ayuden a llegar a los pulmones. Cuando se activa el inhalador, suministra solo la cantidad correcta de medicamento.
- No se debe usar un espaciador cuando se toma este medicamento.
- Puede llevar un inhalador con usted cuando salga de casa.

Instrucciones especiales:

- Asegúrese de llevar un registro del número de dosis que queda en el inhalador. Algunos inhaladores tienen un contador. Si el MDI no tiene un contador de dosis, lleve un registro de cuántas dosis toma cada vez que usa el inhalador.
- No conserve el inhalador en lugares con temperaturas muy calientes o frías.
- Use el inhalador solo como se lo indique el médico.
- No deje que niños jueguen con inhalador dosificador o un espaciador.
- Se puede usar un solo espaciador para todos sus inhaladores dosificadores.
- Un espaciador debe durar al menos un año.

4. Nebulizador

- Un nebulizador mezcla el aire con un medicamento líquido para formar un rocío.
- El rocío se respira hacia los pulmones con una mascarilla o una boquilla.
- Un nebulizador requiere electricidad o una batería.
- Toma entre 10 y 15 minutos administrar el medicamento con un nebulizador.
- Los nebulizadores no tienen un efecto mayor que el de los inhaladores con espaciador.



© 2017 Booster Shot Media

Plan para el manejo del asma



Un plan para el manejo del asma es un plan que su médico creará para usted. Este plan lo ayudará a saber qué hacer cuando el asma esté bajo control y cuando empiecen a aparecer síntomas del asma.

El plan para el manejo del asma lo ayudará a saber:

- Cuáles medicamentos necesita cada día
- Señales tempranas de un problema de asma
- Qué hacer cuando comiencen los síntomas del asma
- Qué hacer cuando empeoren los síntomas del asma
- Situaciones en las que debe llamar al médico

El plan se divide en tres zonas de colores: verde, amarilla y roja.

Verde. Verde significa "AVANCE". El asma está bajo control y no hay síntomas. Siga los siguientes pasos:

1. Tome diariamente el medicamento de control, incluso si no hay síntomas de asma.
2. Si es necesario, tome medicamentos de rescate 15 minutos antes de hacer ejercicios o deportes.

Amarillo. Amarillo significa que están empezando a aparecer síntomas del asma. Podrían estar apareciendo síntomas como tos, escurrimiento nasal, sibilancias u opresión en el pecho.

1. Comience a tomar el medicamento de alivio rápido para evitar que empeoren los síntomas.
2. Continúe tomando los medicamentos de control diario de la zona verde.
3. Llame al médico si permanece en la zona amarilla por más de 24 horas.
4. Siga las indicaciones especiales de su médico.

Rojo. Rojo significa peligro. Se le ha hecho muy difícil respirar. Tome medidas inmediatas.

1. Aumente la dosis del medicamento de alivio rápido de acuerdo con las indicaciones del plan y comuníquese de inmediato con su médico.
2. Si no se puede comunicar con el médico, diríjase a la sala de emergencias o llame al 911.

Los planes del manejo del asma son herramientas importantes para compartir con escuelas y guarderías.

Este es un ejemplo de un plan de acción contra el asma:

ZONA VERDE	AVANCE: TODO ESTÁ BIEN
<ul style="list-style-type: none"> • La respiración es buena • No hay tos ni sibilancias • Puede realizar actividades normales 	<p>Paso 1: use siempre un espaciador con su inhalador dosificador Medicamento de control diario</p> <p>Paso 2: si el ejercicio desencadena el asma, tome los siguientes medicamentos 15 minutos antes de hacer ejercicios o deportes Inhalador de alivio rápido (rescate)</p>
ZONA AMARILLA	¡PRECAUCIÓN! ¡ESTÁ EMPEORANDO! ¡EVITE LOS DESENCADENANTES DEL ASMA!
<ul style="list-style-type: none"> • Tos • Síntomas de resfriado • Sibilancias • Pecho apretado • Tos por las noches 	<p>Paso 1: AGREGUE medicamentos de alivio rápido Inhalador de alivio rápido (rescate)</p> <p>Paso 2: siga tomando medicamentos de la zona verde de acuerdo con lo prescrito</p> <p>Paso 3: si está en la ZONA AMARILLA por más de 24 horas o si sus síntomas empeoran, siga las indicaciones de la ZONA ROJA</p>
ZONA ROJA	¡¡EMERGENCIA!! ¡¡BUSQUE AYUDA AHORA!! ¡¡TOME MEDIDAS INMEDIATAS!! ¡¡PELIGRO!!
<ul style="list-style-type: none"> • El medicamento no está haciendo efecto • La respiración es rápida y difícil • Las fosas nasales se dilatan • Las costillas sobresalen • Problemas para caminar, hablar o dormir 	<p>Paso 1: ¡tome el medicamento de alivio rápido AHORA! Inhalador de alivio rápido (rescate)</p> <p>Paso 2: ¡llame a su proveedor de atención médica (médico o enfermera) AHORA!</p> <p>SI NO PUEDE COMUNICARSE CON SU MÉDICO O ENFERMERA, ¡VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911 DE INMEDIATO!</p>



Pídale a su médico un plan para el manejo del asma.

Metas del buen control del asma



Cuando el asma está bajo control, se pueden lograr estas metas:

- No experimentar síntomas del asma durante el día ni la noche
- Realizar actividades y juegos sin limitaciones
- No faltar a la escuela o el trabajo
- Reducir los ataques o crisis
- No tener que visitar la sala de emergencia o el hospital a causa del asma
- Menor necesidad de utilizar medicamentos de alivio rápido

Es buena idea seguir las Rules of Two (Reglas de dos) para asegurarse de que el asma esté bajo control.

- No debería ser necesario tomar el medicamento de alivio rápido más de **dos veces a la semana** durante el día.
- No debería ser necesario tomar el medicamento de alivio rápido más de **dos veces al mes** durante la noche.
- No debería ser necesario resurtir los medicamentos de alivio rápido más de **dos veces al año**.
 - o Podría ser más necesario usar el medicamento de alivio rápido durante una enfermedad o antes de hacer ejercicios.

Si no se cumplen estas metas para el asma, hable con el médico.

Haga seguimiento de estos síntomas del asma antes de la próxima visita al médico.

- Síntomas durante el día
- Síntomas durante la noche
- Número de veces que es necesario tomar el medicamento de alivio rápido durante una semana
- Número de visitas a la sala de emergencias o el hospital

¿Cómo se controla el asma?

- No hay cura para el asma, pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a controlarlo. Con la ayuda de un equipo para el asma, se puede controlar esta afección. Una de las metas en el cuidado de asma es estar libre de síntomas la mayor parte del tiempo.
- Un buen control del asma puede significar una mejor calidad de vida.
- El asma se controla mejor al:
 - o Entender más sobre el asma
 - o Conocer y evitar los desencadenantes
 - o Tomar los medicamentos siguiendo la receta.

Esto significa tomar medicamentos de control todos los días, incluso cuando no hay síntomas del asma.
 - o Reconocer cuando está empeorando el asma y saber qué hacer
 - o Seguir un plan de acción contra el asma
 - o Ir a las visitas de seguimiento con los médicos y las enfermeras

Usar un inhalador dosificador (MDI) con un espaciador

Inhalador dosificador (Metered Dose Inhaler, MDI)

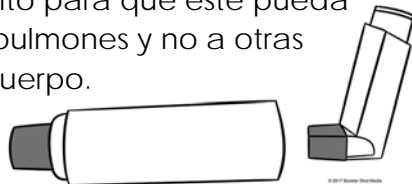
Comúnmente conocido como una bomba o soplador

- Cuando se bombea el inhalador, se suministra la cantidad exacta de medicamento con cada bombeo.
- Siempre se debe usar un espaciador cuando se toma este medicamento.
- Puede llevar un inhalador con usted cuando salga de casa.

Los espaciadores

Los espaciadores se usan siempre con inhaladores dosificadores.

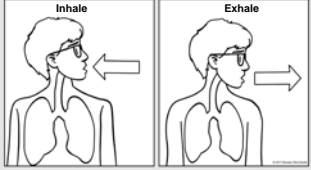
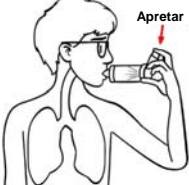



Ayuda a reducir la velocidad del medicamento para que este pueda llegar a los pulmones y no a otras partes del cuerpo.



Preparación para el uso de un inhalador con un espaciador:

Paso 1: ¡Lávese las manos!	
Paso 2: Retire la tapa de la boquilla del inhalador dosificador	
Paso 3: Compruebe que no haya objetos extraños en ambos extremos del espaciador	
Paso 4: Agite el MDI	
Paso 5: Ponga la boquilla del MDI en el extremo del espaciador	

Uso de un inhalador con un espaciador:

<p>Paso 1: Inhale profundamente y exhale el aire de sus pulmones</p>	
<p>Paso 2: Ponga la boquilla del espaciador entre sus labios y apriételes</p>	
<p>Paso 3: Presione una dosis del inhalador en el espaciador</p>	
<p>Paso 4: Inhale lentamente a través de la boquilla hasta que no pueda inhalar más (si escucha un ruido proveniente del espaciador, inhale más lentamente)</p>	
<p>Paso 5: Retire el espaciador de su boca, cierre la boca y aguante la respiración por 10 segundos</p>	
<p>Paso 6: Exhale el aire de sus pulmones</p>	
<p>Paso 7: Repita los pasos 1 al 6 por cada dosis que tome</p>	

Cómo limpiar un espaciador:

- Retire el inhalador del espaciador.
- Si es posible, despiece del espaciador.
- Remoje (no restriegue) las partes del espaciador en agua tibia con jabón por 10 minutos.
- Enjuague el espaciador con agua tibia para quitar el jabón remanente.
- Deje que todas las partes se sequen por completo antes de volver a armar el espaciador.
- Lávelo al menos una vez a la semana.

Instrucciones especiales:

- Se puede usar un solo espaciador para todos sus inhaladores dosificadores. No necesita un espaciador separado para cada inhalador.
- Un espaciador debe durar al menos un año.
- Asegúrese de que su medicamento no esté vencido.

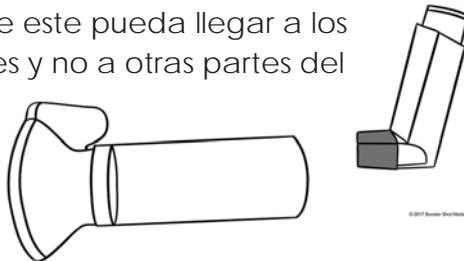
Usar un inhalador dosificador (MDI) con un espaciador y una mascarilla

Inhalador dosificador (Metered Dose Inhaler, MDI)

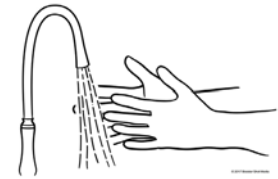
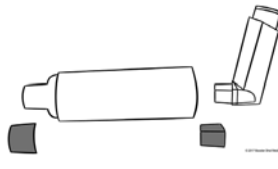
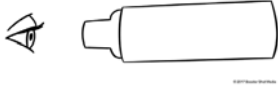
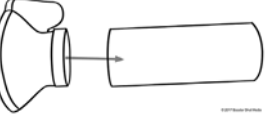
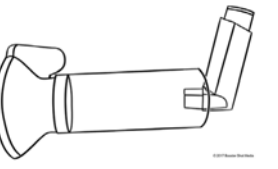
Comúnmente conocido como una bomba o soplador

- Cuando se bombea el inhalador, se suministra la cantidad exacta de medicamento con cada bombeo.
- Siempre se debe usar un espaciador cuando se toma este medicamento.
- Puede llevar un inhalador con usted cuando salga de casa.




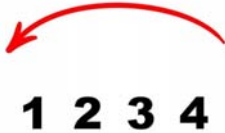
Los espaciadores se usan siempre con inhaladores dosificadores. Ayuda a reducir la velocidad del medicamento para que este pueda llegar a los pulmones y no a otras partes del cuerpo.



Preparación para el uso de un MDI con un espaciador y una mascarilla:

Paso 1: ¡Lávese las manos!	
Paso 2: Retire la tapa de la boquilla del inhalador dosificador	
Paso 3: Compruebe que no hayan objetos extraños en ambos extremos del espaciador	
Paso 4: Si el espaciador no tiene una mascarilla incorporada, coloque la mascarilla en la boquilla del espaciador	
Paso 5: Agite el MDI	
Paso 6: Coloque la boquilla del MDI en el extremo del espaciador	

Usar un inhalador con un espaciador y una mascarilla:

<p>Paso 1: coloque con cuidado la mascarilla sobre la nariz y la boca del niño. Presione levemente la mascarilla contra el rostro para que no se pueda escapar el aire. Se necesita un buen sello para que el medicamento entre en los pulmones.</p>	
<p>Paso 2: presione una dosis del inhalador en el espaciador</p>	
<p>Paso 3: mantenga la mascarilla en el rostro del niño y verifique que el niño tome aire 6 a 10 veces.</p>	
<p>Paso 4: repita los pasos del 1 al 4 por cada dosis que tome.</p>	

Cómo limpiar un espaciador:

- Retire el inhalador del espaciador.
- Si es posible, despiece del espaciador.
- Remoje (no restriegue) las partes del espaciador en agua tibia con jabón por 10 minutos.
- Enjuague el espaciador con agua tibia para quitar el jabón remanente.
- Deje que todas las partes se sequen por completo antes de volver a armar el espaciador.

Instrucciones especiales:

- Se puede usar un solo espaciador para todos sus inhaladores dosificadores. No necesita un espaciador separado para cada inhalador.
- Un espaciador debe durar al menos un año.



|



PO BOX 1997, MS C8720
Milwaukee, WI 53201-1997
childrenswi.org

